BlinkistDE

Die Kraft der Wertschätzung

Sich selbst und anderen positiv begegnen

Von Eva Wlodarek



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Ein Lob vom Chef, der aufrichtige Dank einer Freundin, liebevolle Anerkennung durch den Partner – Wertschätzung kennt viele Formen. Die Wirkung ist jedoch immer gleich: Sie löst in unserem Gehirn rauschartige Zustände aus. Die Blinks zu Eva Wlodareks Die Kraft der Wertschätzung (2019) erklären, warum uns Wertschätzung so viel bedeutet, wie wir uns unabhängiger von der Anerkennung anderer machen und wie es uns gelingt, die positive Aufmerksamkeit zu bekommen, die wir für unsere psychische Gesundheit brauchen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Menschen, die unabhängiger von sozialer Bestätigung werden wollen
Alle, die ihre Beziehungen verbessern möchten
Psychologie-Interessierte und Fans der Persönlichkeitsentwicklung

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Eva Wlodarek ist Diplom-Psychologin, Coach und Buchautorin. Sie hat viele Jahre als Psychotherapeutin gearbeitet und war 20 Jahre lang beratende Psychologin des Frauenmagazins Brigitte. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Entfaltung des persönlichen Potenzials.

Was drin ist für dich: Eine Anleitung für mehr Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber.

Wie lange liegt dein letzter Rausch zurück? Wahrscheinlich ist er noch gar nicht so lange her: Wir brauchen nur ein Zeichen aufrichtiger Anerkennung oder Wertschätzung, und schon bescheren uns körpereigenen Opiate euphorische Zustände. Das hat die Natur geschickt eingefädelt, denn so stellt sie sicher, dass wir uns um ein gutes Verhältnis zu unseren Mitmenschen bemühen.

In den Blinks erfährst du, wie du dich unabhängiger von der Anerkennung anderer machst, wie du mit Menschen umgehst, die dich abwerten und dir angebrachten Dank vorenthalten, und warum Selbstanerkennung die Voraussetzung für soziale Wertschätzung ist.

Außerdem wirst du herausfinden,

mit welchem Selbsttest du dein Bedürfnis nach Anerkennung ganz leicht einschätzt
was du von König Salomon über den Umgang mit Dankbarkeitsmuffeln lernen kannst, und
welcher psychologische Generalschlüssel gegen Killerphrasen hilft.

Anerkennung ist ein evolutionäres Grundbedürfnis.

Du hast dir über Wochen das Hirn zermartert, zig Hürden aus dem Weg geräumt und präsentierst deinem Chef nun stolz den Zwischenstand des Projekts. Der nimmt kurz zur Kenntnis, dass alles gut läuft, und geht zum nächsten Tagesordnungspunkt über. Wenn dir jetzt der Puls vor Ärger in die Höhe schnellt, darfst du dich bei unseren Vorfahren bedanken. Sie sind schuld, dass es uns eben nicht egal ist, ob wir Anerkennung erfahren oder nicht.

Vor Millionen von Jahren haben die ersten Primaten in der afrikanischen Savanne die Fähigkeit entwickelt, soziale Bindungen einzugehen. Damit erhöhte sich ihre Überlebenschance enorm. Schließlich kann man sich in der Horde besser gegen wilde Tiere verteidigen. Wer von der Gruppe nicht akzeptiert wurde und als Einzelgänger durch die Wildnis ziehen musste, nun ja, dessen Reise war sehr bald beendet. Bis heute signalisiert unser Gehirn uns daher, dass wir alles daran setzen müssen, von unserer Umwelt angenommen zu werden.

Wie wichtig die positive Aufmerksamkeit unserer Mitmenschen für uns ist, konnten Forscher in einem Bukarester Waisenhaus beobachten. Dort waren Babys und Kleinkinder nur mit dem Nötigsten versorgt worden, jegliche Zuwendung wurde ihnen verwehrt. Messungen

zeigten: Die Kinder lagen in ihrer körperlichen, emotionalen und sprachlichen Entwicklung deutlich zurück.

Als Erwachsene, so könnten wir denken, sind wir reflektiert und unabhängig genug, um zu erkennen, dass wir auch ohne bestätigende Worte von Freunden, Familie und Arbeitskollegen überleben. Doch unser Gehirn sieht das anders: Auch als Erwachsener spürt jeder Mensch die Auswirkungen mangelnder Anerkennung, nicht nur psychisch, sondern auch körperlich. Bei sozialer Isolation werden dieselben Hirnareale aktiviert wie bei körperlichen Schmerzen.

Unser Bedürfnis nach Anerkennung sorgt dafür, dass wir uns an Gruppen anpassen, uns einfügen und Regeln beachten. Das ist in vielen Situationen gut und richtig, macht uns aber anfällig für Manipulation. Soziale Medien z.B. sprechen unser Bedürfnis nach Bestätigung an und locken uns immer wieder zurück in den Feed, weil wir mit jedem Like einen kleinen Glücksrausch erleben. Doch warum sind manche Menschen unabhängiger von der Anerkennung durch andere? Die Antwort liegt in ihrer Lebensgeschichte.

Unsere Lebensgeschichte prägt unser Bedürfnis nach Anerkennung.

Wie groß ist dein Bedürfnis nach Anerkennung, Dank und Wertschätzung auf einer Skala von 1 bis 10? Denk nicht lange nach, sondern antworte ganz intuitiv. Diese Einschätzung ist meist ziemlich richtig, denn unsere Intuition ist unser gebündeltes Erfahrungswissen. Und keine Angst, ein hoher Wert auf der Skala ist zunächst genauso gut oder schlecht wie ein niedriger Wert.

Wie viel Anerkennung wir als Erwachsene brauchen, entscheidet sich zum Großteil in den ersten Lebensjahren. Als kleine Kinder leiten wir unser Selbstbild und unser Selbstwertgefühl davon ab, wie sich unsere engsten Bezugspersonen uns gegenüber verhalten. Schließlich haben wir keine anderen Orientierungswerte. Wenn wir in dieser Zeit wenig Zuwendung erfahren, wirkt sich das negativ auf unser Selbstwertgefühl aus. Vielleicht verdrängen wir die Erfahrung zunächst, doch sie prägt uns bis ins Erwachsenenalter. Dabei kann sich ein Zuviel an Zuwendung genauso negativ auswirken wie ein Zuwenig. Wer in dem Bewusstsein aufwächst, der Nabel der Welt zu sein, weil er für jede Kleinigkeit von den Eltern Applaus bekommt, der wird spätestens mit Eintritt ins Berufsleben hart in der Realität aufschlagen. Denn hier muss man sich das Lob erst verdienen.

Genau wie in den ersten Lebensjahren kommt es auch im Erwachsenenalter auf das richtige Maß an Zuwendung an. Wer mit wenig Anerkennung von außen zurechtkommt, hat meist keine Probleme. Gerade Unternehmer oder Pioniere in einem Feld profitieren von dieser Art der Unabhängigkeit, da neue Ideen in der Regel auf Widerstand stoßen. Hätten Steve Jobs und Elon Musk zu viel auf die Meinung anderer gegeben, würde es das iPhone und Tesla heute vielleicht gar nicht geben.

Probleme entstehen in der Regel, wenn wir relativ viel Anerkennung von außen brauchen. Natürlich kann es uns auch beflügeln. Wir legen uns dann besonders ins Zeug, klettern die Karriereleiter in kürzester Zeit nach oben oder erreichen Bestleistungen im Sport, weil uns

das positive Feedback motiviert, immer weiterzumachen. Doch im Extremfall macht sie unser Glück abhängig von der Zustimmung anderer.

Die gute Nachricht: Wir müssen unser aktuelles Bedürfnis nicht als unveränderlich hinnehmen, sondern können es bewusst verändern.

Wir können lernen, unabhängiger von der Anerkennung anderer zu werden.

Gehörst du zu den Menschen, die viel Bestätigung von außen brauchen? Dann kann eine einfache Übung helfen, das Blatt zu wenden. Nimm ein altes Kinderfoto von dir zur Hand. Idealerweise solltest du darauf vier bis sechs Jahre alt sein. Versetz dich in die Zeit von damals. Oft ist die Zeitreise schmerzlich, aber sie hilft herauszufinden, was dir damals gefehlt hat und was die Ursache für dein heute so ausgeprägtes Bedürfnis nach Anerkennung ist.

Erst wenn wir uns der Ursachen bewusst werden, können wir etwas verändern. Aber keine Sorge, du musst nicht im emotionalen Dreck deiner Kindheit wühlen. Häufig reicht es schon, wenn wir den Mangel von damals bewusst ausgleichen.

Influencer Riccardo Simonetti, der für seine extravagante Kleidung und sein exzentrisches Verhalten bekannt ist, hat offen zugegeben, dass er als Kind gemobbt wurde. Heute holt er sich die Anerkennung, die ihm damals verwehrt wurde, und hunderttausende Fans feiern ihn für seine authentische Art.

Gegen Kompensation an sich ist nichts zu sagen. Wir stillen einen lange unterdrückten Hunger. Problematisch wird es, wenn wir von der Fixierung auf Anerkennung nicht ablassen können. Wird Anerkennung zur Sucht, sollten wir uns psychotherapeutische Hilfe holen.

Ob mit Therapeut oder ohne – wenn wir innerlich unabhängiger werden wollen, müssen wir uns früher oder später mit unserer Selbstwertschätzung auseinandersetzen. Wer sich selbst nicht leiden kann, wird auch von anderen nicht die ersehnte Anerkennung erfahren. Das ist keine Magie, sondern Neurobiologie.

Nervenverbindungen in unseren Augen führen direkt zum orbifrontalen Kortex, einer Hirnregion, die für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist. Wir Menschen sind dadurch in der Lage, innerhalb von Sekundenbruchteilen über sogenannte Spiegelneuronen die Gestik, Mimik, Haltung und Tonlage unseres Gegenübers zu registrieren und die darin enthaltene emotionale Botschaft zu entschlüsseln.

Mithilfe des orbifrontalen Kortex und der Spiegelneuronen erkennen andere Menschen unbewusst, wenn wir über eine geringe Selbstwertschätzung verfügen – und sie urteilen blitzschnell, ob sie uns sympathisch oder unsympathisch finden. Dabei gilt: Wer sich selbst schlecht bewertet, wird auch von anderen eher negativ eingeschätzt. Wollen wir positiv wahrgenommen werden, müssen wir also zunächst an unserer Selbstakzeptanz arbeiten. Das kann nur gelingen, indem wir unseren inneren Kritiker zum Schweigen bringen, uns unsere bisherigen Erfolge vor Augen führen und uns selbst mit Nachsicht begegnen.

Anerkennung ist ein Geben und Nehmen.

Du bist unfreiwillig auf Anerkennungsdiät? Das letzte freundliche Wort eines Kollegen liegt ähnlich lange zurück wie der Meistertitel von Hertha BSC? Dann könnte ein simpler psychologischer Generalschlüssel dabei helfen, dass dir Lob und Anerkennung wieder häufiger begegnen: Verhalte dich so, wie du behandelt werden willst. Immerhin sind wir Menschen soziale Wesen und orientieren uns aneinander.

Damit die Strategie funktioniert, musst du allerdings Anlass zur Anerkennung liefern. Denn Anerkennung muss man sich verdienen. Im Gegensatz zur Wertschätzung, die sich über die Zeit aus einer anhaltend positiven Erfahrung entwickelt, bezieht sich Anerkennung auf kürzere Projekte und ein punktuelles positives Empfinden. Das Lob des Kollegen für die guten Quartalszahlen, das Kompliment der Partnerin für das gekochte Dinner, die Prämie für den Projekterfolg – das alles sind Formen von Anerkennung.

Die traurige Realität: Im Alltag bleibt Anerkennung häufig aus. Selbst wenn wir sie für angebracht halten. In solchen Fällen ist es völlig in Ordnung, Feedback aktiv einzufordern. Vielleicht kam deine Leistung ja gar nicht so gut an? Dann ist es umso wichtiger, dass du erfährst, was du verbessern kannst. Achte aber darauf, dir Rückmeldungen nur von Personen zu holen, die auch kompetent sind und von denen du weißt, dass sie dir deine Rückfrage nicht als Unsicherheit und Schwäche auslegen. Das gilt vor allem im Job-Kontext.

Scheue dich auch nicht, im Job deine eigene Leistung zu kommunizieren. Es geht nicht darum, im Stil von „Mein Haus, mein Auto, meine Yacht“ zu protzen, sondern sicherzustellen, dass die eigene Leistung angemessen wahrgenommen wird. Damit kannst du auch anderen ein gutes Vorbild sein.

Manchmal reichen schon subtile Hinweise. Du vermisst ein Lob für deine Arbeitsleistung? Dann berichte deinem Chef von der überschwänglichen Dankesmail eines Kunden. Im Privatleben funktioniert das übrigens auch. Wenn du deinem Freund eine Geburtstagsparty organisiert hast, die er offensichtlich sehr genossen hat, für die er sich aber mit keinem Wort bedankt hat, erzähl ihm von den Freunden, die dir am nächsten Tag getextet haben, wie toll sie den Abend fanden. Wenn du über die erhaltene Anerkennung sprichst, animierst du diejenigen, die bisher mit Anerkennung sparsam umgehen, ihr Verhalten zu überdenken.

Wer sich nicht gegen Respektlosigkeit wehrt, torpediert seine Selbstachtung und schadet seiner Gesundheit.

Wer jeden Tag einen Tropfen Gift in sein Müsli rührt, muss sich nicht wundern, wenn er früher oder später im Krankenhaus liegt. Wenn es um Respektlosigkeit geht, verhalten wir uns oft genau so. Erst halten wir lange still, und irgendwann wundern wir uns plötzlich über den entstandenen Schaden.

Deinem Chef platzt bei jeder Kleinigkeit der Kragen, dein Partner verliert bei Streit jede Selbstkontrolle und deine Freundin versetzt dich notorisch bei jeder Verabredung? Jeder

Mensch verdient Respekt, unabhängig von Leistung, und doch fehlt vielen Mitmenschen dieses Bewusstsein.

Es ist eine Frage des Selbstschutzes, dass wir ihnen das nicht einfach so durchgehen lassen. Denn Respektlosigkeit verursacht körperlichen Stress. Unser Gehirn schüttet große Mengen des Stresshormons Cortisol aus, das uns in Kampfbereitschaft versetzt und außerdem die Amygdala stimuliert, ein für Angstgefühle zuständiges Gehirnareal. Handelt es sich um kurze, einmalige Situationen, können wir sie meist schnell überwinden. Werden Abwertungen aber zu einem Dauergast, können sie uns psychisch und körperlich wirklich krank machen. Gerade wenn sie uns in den Lebensbereichen Partnerschaft, Arbeit und soziale Kontakte begegnen, rüttelt sie an den Pfeilern unserer Identität.

Deshalb sollten wir nicht darauf warten, dass unser Gegenüber seine abwertende Art von selbst ändert, sondern unsere Opferrolle verlassen. Wir haben es selbst in der Hand, wie viel Respektlosigkeit wir tolerieren. „Wenn ich meinen Chef konfrontiere, verliere ich vielleicht meinen Job“, magst du einwenden. Aber bedenke: Wer sich respektlos verhält, setzt auf diese Angst. Er will, dass der andere immer kleiner und demütiger wird, da er so Machtgefühle genießt und innere Anspannung abbauen kann. Manchmal reicht es, wenn wir diese Reaktion verweigern, um das Spiel zu beenden. Das kann je nach Situation durch höfliches Ansprechen passieren, aber auch direkter Blickkontakt gepaart mit einem bedeutsamen Schweigen ist oft sehr wirksam.

Bei abfälligen und abwertenden Bemerkungen, bei denen dir erst Stunden später die passende Retourkutsche einfällt, hilft übrigens ein einfaches Mittel: Stelle eine Rückfrage. Wischt z.B. ein Kollege deine Meinung mit einem „Das ist doch Blödsinn“ vom Tisch, frag nach: „Was genau ist daran Blödsinn?“ In den meisten Fällen wird ihm eine sachliche Erklärung schwerfallen und du hast die Augenhöhe gewahrt.

Wertschätzung gewinnen wir nicht, wenn wir darauf spekulieren.

Hast du schon einmal versucht, eine Katze von einem Garagendach zu locken? Nach stundenlangem Rufen hast du resigniert aufgegeben, und gerade als du dich erschöpft auf den Boden fallen lässt, siehst du sie aus dem Augenwinkel leichtfüßig hinunterspringen. Wertschätzung hat Katzentemperament. Wir können ihr Erscheinen nicht erzwingen. Sie wird uns geschenkt, wenn wir uns weniger auf unsere Wirkung und mehr auf uns selbst konzentrieren.

Wir könnten natürlich allerlei psychologische Tricks anwenden, uns einschmeicheln und unsere Leistungen vor uns hertragen, um die Anerkennung und Wertschätzung unserer Umwelt zu gewinnen. Im besten Fall fühlen sich unsere Mitmenschen dann genötigt, sie uns vorzugaukeln. Aber aufrichtig und nachhaltig ist dieses Vorgehen nicht, ganz nach dem Motto: Man spürt die Absicht und ist verstimmt.

Unterschätze deine Mitmenschen nicht. Menschen erkennen intuitiv, ob jemand nur aus Berechnung handelt. Ob er also intrinsisch motiviert ist, das heißt aus eigenem Antrieb und

Freude an der Sache handelt, oder ob er extrinsisch motiviert ist, also auf äußere Bestätigung in Form von Lob oder Geld schielt.

Heißt das, du musst abwarten und kannst nichts tun, wenn du dir mehr Wertschätzung wünschst? Nein, denn in den meisten Fällen ist Wertschätzung das Ergebnis von gewünschtem Verhalten und guten Leistungen – und an beidem kannst du arbeiten.

Setze dir hohe Maßstäbe und versuche, ihnen gerecht zu werden. Arbeite mit Ausdauer an einer Sache und bemühe dich, Meisterschaft darin zu erlangen. Meister haben eine besondere Ausstrahlung. Ihnen wird Wertschätzung gerne geschenkt, ganz freiwillig.

Auch unabhängig von unserer Leistung bringt uns Verhalten, das das Zusammenleben und -arbeiten angenehmer macht, Wertschätzung ein. Wenn du freundlich, ehrlich, zuverlässig, empathisch, fair, loyal, höflich und authentisch bist, stehen deine Chancen gut, von deinen Mitmenschen wertgeschätzt zu werden. Und keine Angst: Niemand ist dabei perfekt und kann alle guten Eigenschaften verkörpern. Wenn du dich aber bemühst und wenigstens in einigen Bereichen Fortschritte machst, wirst du den Unterschied spüren.

Dass du nicht auf die Reaktionen deiner Umwelt lauerst, heißt allerdings nicht, dass du in jedem Fall akzeptieren musst, wenn dir positive Aufmerksamkeit verwehrt wird. Im nächsten Blick erfährst du, wie du deine Mitmenschen zu mehr Dankbarkeit animieren kannst.

Wer von Dankbarkeitsmuffeln umgeben ist, darf Nachhilfe leisten.

Den Kollegen im Auto mitgenommen, der Freundin bei der Vorbereitung einer Präsentation geholfen, dem Bruder bei der Kinderbetreuung unter die Arme gegriffen – in solchen Fällen freuen wir uns über ein Wort des Dankes. Im Normalfall haben Menschen auch ein gutes Gespür, wann ein solcher angebracht ist. Aber leider gibt es auch ausgesprochene Dankbarkeitsmuffel, die alles für selbstverständlich halten oder einfach kein Dankeschön über ihre Lippen bringen.

Manchmal können andere gar nicht einschätzen, was wir geleistet oder auf uns genommen haben. Dann darfst du ruhig darauf hinweisen. Am besten mit Ich-Botschaften, in denen du von deinen Gefühlen sprichst. „Das hat mich einiges an Arbeit gekostet und war gar nicht so einfach.“ Im Normalfall erkennt das Gegenüber den Wink mit dem Zaunpfahl und wird den Dank nachholen.

In anderen Fällen ist vielleicht eine offensivere Nachhilfe angebracht. „Kein Problem, die Spätschicht habe ich gern übernommen. Wenn ich einmal einen privaten Termin habe, dann springst du einfach für mich ein.“ Wer es nicht ganz so direkt mag, kann ein wenig Humor über die Aufforderung streuen: „Freut mich, wenn ich dir helfen konnte. Wenn du morgen noch überzeugt bist, darfst du das gerne in einer Google-Rezension kundtun.“

Zielführender als jedes Problemgespräch ist aber eine Methode, die schon König Salomon empfahl: durch vorbildliches Verhalten zur Einsicht bewegen. Dein Schwiegervater bittet dich regelmäßig um Technikhilfe, hält deine Computereinsätze nach Feierabend aber für

selbstverständlich? Dann bedanke dich bei ihm umso überschwänglicher, wenn er dir demnächst einen Gefallen tut. Manch einer ist so schon ins Nachdenken gekommen und hat seine Scheu abgelegt, selbst auch einmal Dank auszusprechen.

Und dann gibt es noch die ganz harten Fälle, in denen keine Form der Dankbarkeitsnachhilfe Wirkung zeigt. Hier solltest du dich nicht weiter verausgaben, sondern irgendwann einen inneren Schlusspunkt setzen. Sei nachsichtig mit Menschen, die anscheinend unfähig sind, zu erkennen, wann ein Dank angemessen ist, oder die nie gelernt haben ihn auszudrücken. Sie sind genug gestraft, denn ein Leben ganz ohne Dankbarkeit ist ein ziemlich trauriges, und letztlich schaden sich diese Menschen nur selbst. Denn wer umgibt sich schon gerne mit undankbaren Zeitgenossen? Bei solchen Gelegenheiten darfst du dich übrigens ruhig ungeniert selbst loben und dich dazu beglückwünschen, dass du mit Dankbarkeit großzügig umgehst.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Wertschätzung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Damit wir von unseren Mitmenschen reich damit beschenkt werden, müssen wir uns zunächst selbst wertschätzen. Denn unser Umfeld ist nur der Spiegel unseres Inneren. Wenn wir unsere innere Arbeit getan haben, gute Leistungen bringen und positives Verhalten zeigen, kann es trotzdem passieren, dass uns die Anerkennung versagt wird. In solchen Fällen dürfen wir sie einfordern.

Buch im Amazon Shop